



Colegio Ciudad Educativa
Educación parvularia, básica y media
RBD 18028-9
Camino a Las Mariposas N° 4109
Fono: +56 9 961 920 32
Chillán

“RUTINAS DE EJERCICIO GUIA 2 SEPTIMO AÑO A”

| | | | |
|---------------------------------|--|---------------------------------|--|
| Profesor(a): | Mauricio Mora Lillo | | |
| Correo: | mmora@ccechillan.cl | | |
| Instagram: | Profemauro_cce | | |
| Curso | 7° año A | Fecha máxima de envío o entrega | Primer test: 7 de Agosto. Segundo test:14 de Agosto |
| Objetivo de aprendizaje: | <ul style="list-style-type: none">• Desarrollar cualidades físicas de resistencia cardiovascular, fuerza muscular, velocidad y flexibilidad (OA3).• Realizar rutinas de ejercicios. | | |
| Instrucciones: | <ul style="list-style-type: none">• Leer detenidamente la guía de desarrollo de rutinas de ejercicios.• Esta guía consta de un plan de ejercicios de 2 semanas y comprende de 2 rutinas por cada semana.• Cada semana habrá un test de evaluación.• El test semanal debe ser enviado en la semana de trabajo que corresponda.• El estudiante deberá registrar dicha evaluación en un video de un minuto de duración, identificándose con nombre y apellido.• Deberá enviar dicho registro al correo mmora@ccechillan.cl o al instagram Profemauro_cce• El registro audiovisual sólo será utilizado por el profesor (registro de actividades estudiantes y evaluación) y colegio Ciudad Educativa con fines netamente educativos.• Habrá un video explicativo y de desarrollo de las actividades en las redes sociales de nuestro colegio y mi instagram profemauro_cce (seguir)• Revisar tabla de ejercicios de cada rutina. | | |

NOMBRE: _____ **CURSO** _____

SEMANA 1

RUTINA 1

- 1) 3 minutos de movilidad articular
- 2) Calentamiento
2 rondas
30 desplazamientos laterales
30 jumpings jack

3 minutos de descanso

- 3) Trabajo abdominal
2 rondas
20 sit up (abdominal tipo mariposa)
20 L sit (abdominal en L)

| | |
|------------------|--|
| Abdominal sit up | |
| Abdominal L sit | |

3 minutos de descanso



Colegio Ciudad Educativa
Educación parvularia, básica y media
RBD 18028-9
Camino a Las Mariposas N° 4109
Fono: +56 9 961 920 32
Chillán

- 4) 2 rondas por tiempo (todas seguidas)
15 sentadillas
15 medio burpees

| Tiempo total |
|--------------|
| |

| | |
|------------------------|--|
| Squat (sentadillas) | |
| Medio burpees | |

3 minutos de descanso

- 5) 2 rondas por tiempo (todas seguidas)
40 skipping
20 step up (subir y bajar silla)

| Tiempo total |
|--------------|
| |

| | |
|----------|--|
| Skipping | |
| Step up | |

RUTINA 2

- 1) 3 minutos de movilidad articular
2) Calentamiento

2 rondas
30 segundos plancha abdominal
30 desplazamientos laterales

3 minutos de descanso

- 3) 2 rondas por tiempo
30 skipping
20 sentadillas
15 flexiones de brazos
10 L sit

| Tiempo total |
|--------------|
| |



Colegio Ciudad Educativa
 Educación parvularia, básica y media
 RBD 18028-9
 Camino a Las Mariposas N° 4109
 Fono: +56 9 961 920 32
 Chillán

| | |
|----------------------------|--|
| <p>Skipping</p> |  |
| <p>Sentadillas</p> |  |
| <p>Flexiones de brazos</p> |  |
| <p>L sit</p> |  |

3 minutos de descanso

- 4) 3 rondas por tiempo
 20 escaladores
 10 medio burpees

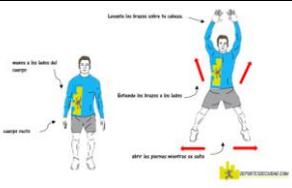
| |
|---------------------|
| Tiempo total |
| |

| | |
|----------------------|---|
| <p>escaladores</p> |  |
| <p>Medio burpees</p> |  |

3 minutos de descanso

- 5) Por tiempo
 100 jumpings jack

| |
|---------------------|
| Tiempo total |
| |

| | |
|---------------------|---|
| <p>Jumping jack</p> |  |
|---------------------|---|



Colegio Ciudad Educativa
Educación parvularia, básica y media
RBD 18028-9
Camino a Las Mariposas N° 4109
Fono: +56 9 961 920 32
Chillán

Evaluación práctica de abdominales semana 1

La evaluación consiste en realizar la mayor cantidad de abdominales en un 1 minuto de tiempo. Esta evaluación debe ser grabada y al inicio identificarse con nombre y apellido. Dicha grabación debe ser enviada al correo indicado al principio de la guía o al instagram también mencionado

Test de abdominales sit up

| Tiempo | cantidad total |
|----------|----------------|
| 1 minuto | |

| | |
|------------------|--|
| Abdominal sit up | |
|------------------|--|



RUTINA 1

- 1) 3 minutos de movilidad articular
- 2) Calentamiento

1 minuto jumping jack
 30 L sit (abdominal en L)
 30 sit up (abdominal tipo mariposa)

2 minutos de descanso

- 3) 3 rondas por tiempo

10 sentadillas
 10 medio burpees

| |
|---------------------|
| Tiempo total |
| |

| | |
|---------------|--|
| Sentadillas | |
| Medio burpees | |

3 minutos de descanso

- 4) 2 rondas por tiempo

50 skipping
 50 jumping jack

| |
|---------------------|
| Tiempo total |
| |

| | |
|--------------|--|
| Skipping | |
| Jumping jack | |

3 minutos de pausa

- 5) Por tiempo

100 step up (subir y bajar de silla)

| |
|---------------------|
| Tiempo total |
| |



Colegio Ciudad Educativa
Educación parvularia, básica y media
RBD 18028-9
Camino a Las Mariposas N° 4109
Fono: +56 9 961 920 32
Chillán



RUTINA 2

- 1) 3 minutos de movilidad articular
- 2) Calentamiento

2 rondas
30 desplazamientos laterales
30 jumpings jack

3 minutos de pausa

- 3) Trabajo abdominal

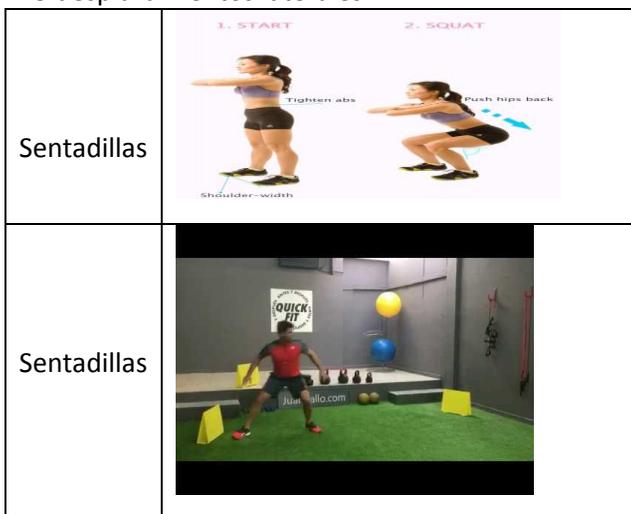
Tabata L-sit



3 minutos de descanso

- 4) 2 rondas por tiempo

15 sentadillas
15 desplazamientos laterales



3 minutos de pausa



Colegio Ciudad Educativa
Educación parvularia, básica y media
RBD 18028-9
Camino a Las Mariposas N° 4109
Fono: +56 9 961 920 32
Chillán

5) 2 rondas por tiempo

50 skipping
50 escaladores

| Tiempo total |
|--------------|
| |

| | |
|-------------|---|
| Skipping |  |
| escaladores |  |

4 minutos de descanso

Evaluación práctica de sentadillas semana 2

La evaluación consiste en realizar la mayor cantidad de sentadillas en un 1 minuto de tiempo. Esta evaluación debe ser grabada y al inicio identificarse con nombre y apellido. Dicha grabación debe ser enviada al correo indicado al principio de la guía o al instagram también mencionado

Test de sentadillas

| Tiempo | cantidad total |
|----------|----------------|
| 1 minuto | |

| | |
|-------------|---|
| Sentadillas |  |
|-------------|---|